

## DIETA EN HIPERCOLESTEROLEMIA

### ALIMENTOS SIN RESTRICCIÓN (PUEDEN TOMARSE A DIARIO):

- Vegetales y hortalizas, crudos o cocinados. Frutas. Legumbres. Pescados blanco y azul. Carne de ave sin piel. Productos integrales. Leche y derivados lácteos (yogur, queso...) desnatados. Clara del huevo.
- Aceite de oliva, vinagre, ketchup, mostaza. Edulcorantes no calóricos.
- Forma de cocinar recomendada: plancha, horno, cocido o al vapor.

### ALIMENTOS QUE DEBEN CONSUMIRSE CON MODERACIÓN (2 Ó 3 VECES A LA SEMANA):

- Pan, arroz, pasta, galletas, corn flakes.
- Azúcar, fructosa, sacarosa, miel, chocolate, caramelos.
- Mayonesa, aceites vegetales. Frutos secos, gelatina, mermelada, frutas en lata, sorbetes, polos.
- Cortes magros de ternera, cordero, caza, cerdo, marisco.

### ALIMENTOS A EVITAR (DEBEN CONSUMIRSE DE MANERA MUY OCASIONAL):

- Evitar la sal (si padece hipertensión arterial).
- Mantequilla, margarina, aceite de palma, aceite de coco, salsas hechas con yema de huevo.
- Embutidos, salchichas, salami, bacon, costillas, vísceras.
- Leche entera y derivados lácteos hechos con leche entera.
- Yema de huevo (con moderación, por ejemplo 4/semana).
- Pasteles, magdalenas, croissants, pastas y helados. Coco. Fritos.



